

Tai Chi i Jægerspris gymnastik

Gratis prøvetimer lørdag den 4. og 11. januar 2020

Hvis du ønsker at kombinere motion og afstresning, kan Tai Chi være noget for dig.

Tai Chi er for unge og ældre. Holdet er for begyndere og let øvede, alle er velkomne.



Ønsker du at være mere **rank og smidig**, har du muskelspændinger, dårlig balance, en dårlig holdning, vil forbygge fald og skader, så kan Tai Chi være en løsning for dig.

Tai Chi er både gymnastik, **meditation og kamp-”kunst”**. Bevægelserne udføres i en flydende ubrudt serie. Tai Chi trænes langsomt, blødt og alligevel kraftfuldt med en afspændt krop. Med en dyb koncentration, kommer hele kroppen i balance og bliver smidigere og stærkere. Tai chi kan lindre på mange sygdomme. Søg evt. efter mere dokumentation på Harvard Medical Scholl.

Tai Chi kan læres af alle uanset køn, alder og fysiske forudsætninger.

Underviser : Michael Tage Pedersen, der har lært Tai Chi Chuan direkte fra det gamle Kina.

Evt. spørgsmål telefon 28490052

Jægerspris Gymnastikforening www.jp gym.dk

Start lørdag d. 4. januar, Kignæshallen
kl.8.30 – 10.00, til den 4. april 2020

I alt 300 kr.

Hold 21 Tilmelding på www.jp gym.dk

Der er ingen træning i uge 8 og 9 (22/2 og 29/2)